



# EBU

# TUZUNGUMZIE MASIKITIKO

Toleo maalumu | HEALTH EQUITY BEAT  
GAZETI ITOWAYO ELIMU YA HALI YA AFYA

**Unapopatwa na masikitiko kwa kufiwa au unapofikiwa na tokeo la kiwewe, au tokeo mbaya, basi ni kawaida kukasirika. Taratibu ya kupona inaanza unapokuwa tayari kuanza tiba. Lengo lake si kusahau tokeo; ni kuzingatia yaliyokufikia, na kuendela na maisha yako.**

## **MASIKITIKO YANAWEZA KUTOKANA NA \_\_\_\_\_**

Kufiwa si neno la mhemuko pekee. Masikitiko anaweza kuonekana kwa aina mbalimbali zinazoweza kubadilika baada ya muda fulani. Waliwo na masikitiko wanaweza kuwa katika hali yoyote katika hali zifuatazo.

### **HALI YA MHEMUKO**

Kusikitika sana	Kuwa na tulizo
Hali ya kutosadiki	Kusikia haya
Kukasirika	Kusikia kuwa ilikua kosa lako
Kuhofia	
Kuwa na huzuni	Kupatwa na hofu kubwa
Kukosa uwezo wa kufanya kitu chochote	Kusikia upweke
Kukata tamaa	Kusikia kichwa wazi
	Kusikia haujali kitu chochote

### **KWA SAIKOLOJIA**

Kukosa uwezo wa kufikiriya	Kutojiamini
Milipuko ya mhemuko	Kupoteza uwezo wa kusikia furaha
Kutojali vitendo vya hapo mbele	Kujitenga kwa muda mrefu
	Fikra zinazoingiliana

### **HALI YA MWILI**

Mwili kukosa nguvu	Kuishiwa na pumzi haraka
Kushindwa kuona vizuri	Msongo wa moyo
Kulala usingizi kupita kiasi	Upungufu wa misuli
Kupoteza hamu ya chakula	Maumivu tumboni
Kula chakula kupita kiasi	Kubanwa kifuoni
Kutetemeka	
Maumivu ya kichwa	

### **HALI YA KIMAWAZO**

Kuwamashakani na mfumo wa imani	Kujali sana maisha ya ahera
Kutafuta maana ya maisha	Imani kuwa aliyefaliki dunia
Kuwa na vipaombele vipya	aliingia maisha mapya mazuri



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

**OFFICE OF HEALTH EQUITY**

[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

# MISADA

## HUDUMAKATIKA HALI YA WASIWASI

National Suicide Prevention Lifeline **Pigia 988**

Namba ya simu ya huduma za kuzuia kujiua nchini

Crisis Services **(716) 834-3131**

24-Hour Hotline

Huduma wakati wa hali ya hatari, masaa 24

**(716) 300-2338**

Crisis Text Hotline

Jumatatu hadi Ijumaa

Huduma za baruwa pepe wakati wa hatari **6:00 am hadi 11:00 pm**

Erie County Warmline: **(716) 248-2941**

Peer Support 4-11PM **text (716) 392-2221**

Watu wa umri sawa wa miaka wanaounga mkono wenzawo

NY Project Hope **1-844-863-9314**

Emotional Support Helpline **[8am-10pm]**

Mradi wa thamani wa NY

Namba ya ya huduma za kuwasaidia waliwo na matatizo ya mhemuko

24-Hour Addiction Hotline **(716) 831-7007**

Huduma kwa wanawotawaliwa na vinywaji/madawa ya kulevya Masaa 24 kila siku

Veterans Crisis Line **1-800-273-8255**

Namba ya simu ya huduma za kuwasaidia waliwotoka jeshini na wanawojiona katika hali ya hatari **choose option 1**  
Tumia chaguwo la kwanza

## HUDUMA KWA VIJANA NA FAMILIYA WALIMO HATARINI

Spectrum CARES: for families & children in crisis **(716) 882-4357**

HUDUMA za Spectrum : kwa familia na watoto walimo hatarini

Kids' Helpline **(716) 834-1144**

Namba ya simu kwa watoto wanawohitaji msada

BestSelf **(716) 886-5437**

Child Advocacy Center

Shirika la BestSelf linalowatetea watoto

# MUDA WA FAMILIYA

Kama ni familia iliyokuzaa, au familia uliyochaguwa mwenyewe, familia ni mhimili mkuu, wakati unapatwa na masikitiko.

Inawezikana kuwa unajiona katika upweke au kuwa unaeleweka visivyo, au kuwa hautegemee msada wowote, unaweza kukumbuka kuwa uko na familia. Tegemeo ni kwamba familia wanasaidiana, lakini kiwewe inaweza kuwafanya watu kuonesha vitendo tofauti. Hata kama matokeo mabaya alikuwa sawa, mtu fulani anaweza kuwa na maoni tofauti na maoni yako.

 Huduma zote zinaunganishwa hapa chini

## MSADA KWA WALIWO KATIKA MASIKITIKO & KIWEWE

BestSelf Behavioral Health Services **(716) 884-0888**

Huduma za BestSelf zihusikazo na afya ya waliwo na tabia za kutenda vibaya

Endeavor Health Services **(716) 895-6700**

Huduma za afya zashirika la Endeavor Health Services

Spectrum Health & Human Services 24-Hour Line **(716) 710-5172**

Namba ya simu ya huduma za afya za Spectrum Health and Human Services, inayotumika masaa 24 mfululizo

Horizon Health Services **(716) 831-1800**

Huduma za afya za Horizon Health Services

ECMC Help Center: **(716) 898-1594**

immediate mental health support daily **[8am-10:30pm]**

Huduma za msada wa ECMC za kila siku:

husaidia mara moja waliwo na matatizo ya afya ya akili

## HUDUMA KWA VIJANA NA FAMILIYA WALIWOPATWA NA MASIKITIKO AU WALIWOMO KATIKA KIWEWE

Child & Family Services **(716) 842-2750**

Huduma kwa watoto na familia

Family Help Center **(716) 892-2172**

24 Hour Helpline

Namba ya simu itumikayo masaa 24 mfululizo kwa kusaidia familia

Haven House **(716) 884-6000**

24-Hour Hotline

Namba ya Haven House itumikayo masaa 24 mfululizo kwa kutoa msada

Jewish Family Services **(716) 883-1914**

Huduma za shirika la Jewish Family Services

Wakihitaji msada, wanafunzi wanashauriwa kuwasiliyana na washauri wa shule.



Iwapo familia wameanza taratibu za masikitiko tofauti na tegemeo yako, ni muzuri kukumbuka mizizi inayowaunganisha. Jitahidi kumpa kila mmoja nafasi ya kuonesha yaliyomo ndani ya moyo wake, au nafasi yake kama mwanachama wa falimiya. Tambua na halalisha thamani ya maombolezo ya kila mtu, katika familia au peke yake. Baada ya muda fulani, mambo atarudi tena kuwa sawasawa.



## HUDUMA ZA KUWAUNGA MKONO WALIWOATHIRIWA NA MSIBA

New York State Office of Victim Services 1-800-247-8035

Huduma za serikali ya New York kwa waliwopatwa na masikitiko

ECMC BRAVE: Buffalo Rising Against Violence (716) 898-6461

Buffalo yasimama dhidi ya vurugu

Erie County District Attorney (716) 858-2400  
Mwendesha mashtaka wa Wilaya ya Erie [tuachie ujumbe kwa sauti]

Center for Elder Law & Justice (716) 853-3087  
Kituo cha Sheria na Haki kwa Wazee

Community Services for Every1 (716) 883-8002  
Huduma za Uma kwa kila Mtu

Neighborhood Legal Services (716) 847-0650  
Huduma za Sheriya za Eneo za mjji

SNUG: Should Never Use Guns (716) 961-6947  
Bunduki kupigwa marufuku

## MISADA MINGINE

NY Connects: support services for older adults (716) 858-8526

Huduma za kuwasaidia wanawokaribia kuwa wazee

Erie County Restorative Justice Coalition (716) 810-1038

Muungano wa kuwatendea haki waliwodhulumiwa katika wilaya ya Erie

GLYS: (716) 855-0221

Growing LGBTQ+ Youth Support: Ufupisho wa lugha ya kingereza usemawo "Uungaji mkono zaidi na zaidi kwa wanawovitiwa na jinsia yawo & vijana wa mashoga" vituo vya huduma kwa wanawovutiwa na jinsia yawo.

Buffalo Peacemakers (716) 912-7188  
Wapatanishi wa Buffalo

## HUJUI KAMA UNAHITAJI MSADA?

Soma/sikiliza ujumbe wa waliwoomba msada baada ya kupatwa na msiba.

Wiki baada ya wiki, nilikuwa nasikia naanguka, nikiwa kwa mteremuko. Nilikuwa najua kuwa nahitaji msada, bila kujua msada gani, hadi hapo nilipiga simu.

Nilikuwa nahitaji mtu asiopendelea upande wowote wa kuniambia "basi basi, utashinda". Kwa mara ya kwanza katika maisha yangu, nikampata mtu aliyekuwa tayari kunitega sikio.

Msiba wangu ulikuwa kama maumivu mwilini, nikajisikia nimepooza. Lakini nilipopata msada, niliweza kuelewa msiba wangu, na nikajuwantakuwa na mwenendo gani wakati wa maombolezo.

## HUJUI UNAHITAJI MSADA GANI?

NAMBA 211 ya huduma za afya na misada kwa binadamu itumikayo masaa 24 mfululizo, inahusiana na ma Pigia 211 mia ya mashirika anayotoa misada katika eneo mbali mbali za mjji.

# MAMLAKA YA MZAZI MBADALA

**Namna ya kumsaidia mtoto baada ya kifo cha mzazi au mlezi**

**Kukabiliana na hofu zipya.** Wajulishe kwamba uko tayari kusikiliza waliyo nayo moyoni.

**Kujisaidia.** Kujisaidia mwenyewe inakuletea uwezo wa kuwahudumia.

**Kuendelea na tabia nzuri na kuzikaribisha tabia nzuri zipya.** Umbile thabiti wa familia, pamoja

na utemngamano, vinawafanya watoto kujisikia katika hali ya usalama. Kuendelea na utaratibu inawaletea watoto hali ya utulivu na usalama.

**Jenga uhusiano unawofariji.** Tafuta njia zingine za kuheshimu familia yako, na usisahau watoto. Chukuwa muda unawofaa kwa kujenga zoezi ya utamaduni mpya.

**Tafuta musada.** Kusanya misada kutoka kwa marafiki, program zitolewazo musada, na waruhusu wahudumu kuingiliya kati, wakati unajitahidi kurudi kwa maisha ya kawaida.

Kwa maelezo zaidi, zuru: [www.nctsn.org/resources](http://www.nctsn.org/resources)



# KUVUMILIA KIWEWE

**Kikombe wazi hakiwezi kumwaga maji. Kujisaidia mwenyewe ni njia muhimu ya kushinda masikitiko wakati wa msiba, ili uweze kuwepo, tayari kuwasaidia watu wengine.**

**Wasiliyana.** Tafuta mtu aliye na maada mema ili ufuate mfano wake; pamoja na watu, kundi la watu ambawo wanaelewa masikitiko yako. Kuwasiliyana ni njia muhimu ya kupita kati ya mgogoro. Kushirikiana na wenzako wa umri wa miaka kama yako, ni njia bora sana ya kupita katika hali mbaya ya mambo na kuinuka mshindi.

**Elewa.** Jua kwamba masikitiko na hali ya mhemuko uliyo nayo ni kawaida kwa waliwo na msiba. Hapa, hakuna hisia nzuri au mbaya; hali ya mhemuko nzuri au mbaya. Kinachofanya kukosa kukiri masikitiko uliyo nayo ni kuchelewesha wakati wa kurudi kwa hali ya kawaida.

**Taja jina lake.** Kutaja jina la mgogoro unawokuletea masikitiko ni njia ya kupokonya mgogoro huwo, uwezo wa kuku-letea hofu na kukuumiza. Kuzungmuza kuhuzu msiba wako na yaliyomo kwa moyo wako ni njia bora ya kukurudishia nguvu na mamlaka vyako.

**Uzoefu.** Uwe macho ili utambueathari ya kila tokeo la mhemuko kwa moyo na mwili wako. Jiruhusu kukabiliyana na kila mhemuko.

**Ejieleze.** Tafuta njia ya kueleza mihemuko iliyomo ndani ya moyo wako. Inawezikana utapata njia tofauti ya kueleza kila mhemuko unawotambua. Kukamata uamuzi ina athari ya kusafisha moyo wako na kupunguza idadi ya mihemuko.

**Tulia.** Kumbuka kwamba kujipatia muda ina uwezo wa kuimarisha afya yako. Mapumziko ni kitendo muhimu cya kujihudumia.

**Tambua.** Jua vitu vinavyokusababisha kuwa na masikitiko, na fikiria njia za kutoathiriwa navyo. Zoezi la kutenda majibu yako itakusaidia kupunguza huzuni, na itaimarisha taratibu za kuinuka mshindi wa kiwewe.

**Saidia.** Fikiria namna ya kushiriki katika vitendo vya huduma za uma na makundi anayosaidia watu kupona. Jitihada hizi zitakusaidia kujisikia kuwa unajicunga mwenyewe; zitaimarisha kujiamini mwenyewe, na zitasaidia watu mengine kupona. Na zitakuunganisha na watu au makundi ya watu watakawokuweka kwa njia ya kupona.



**HILI NI CHAPISHO LA**

## **ERIE COUNTY OFFICE OF HEALTH EQUITY**

**This publication is available in 5 languages on our website and in print.**

Erie County Office of Health Equity iliundwa mnamo mwezi wa Disemba mwaka wa 2021. Maoni ya Ofisi ya Usawa katika Huduma za Afya ni kuwasaidia wakazi wote wa wilaya ya Erie kuwa na afya nzuri kwa hali iwezikanayo. Ofisi ya Usawa katika Huduma za Afya ina makazi yake ndani ya kituo cha Sehemu ya Afya ya Wilaya ya Erie.

**Unataka kujua zaidi?**

Basi zuru [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)   
Tutumie baruwa pepe kwa [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)



**Erie County  
Department of  
Health**



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

